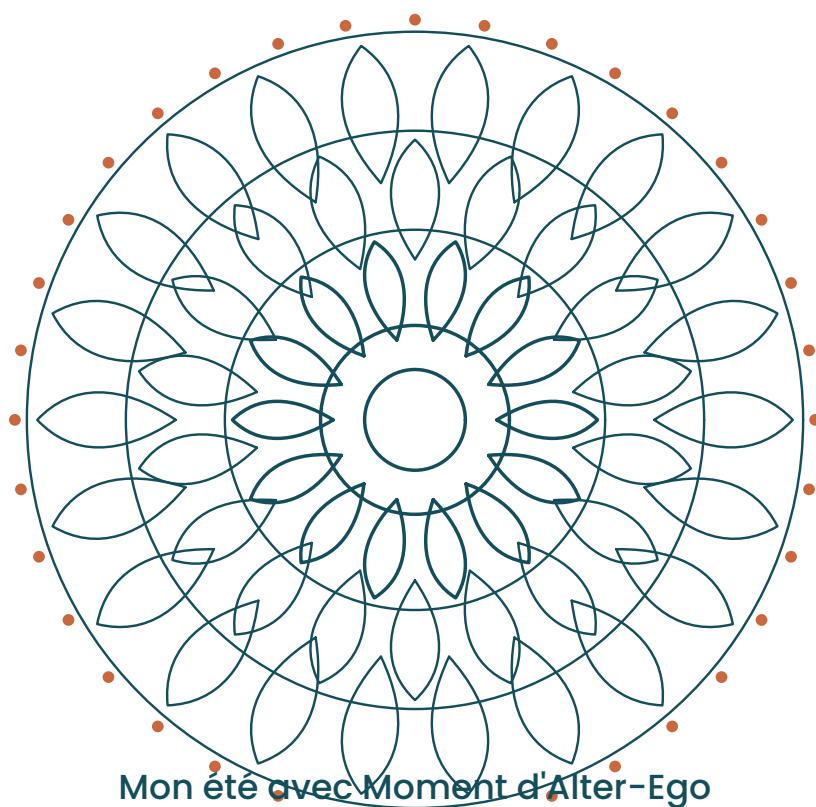


COMPÉTENCES CONSTANT & ATYPIES

CAHIER DE VACANCES

à colorier, à remplir, à respirer



Mon été avec Moment d'Alter-Ego

30 pages pour prendre soin de son corps, de sa tête et de son cœur

Ce cahier appartient à :

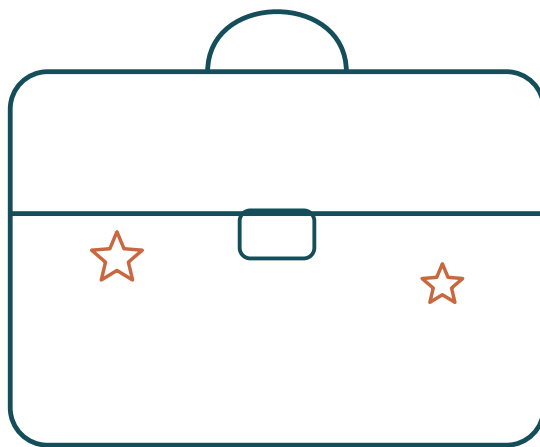
Été

« Tu ne changes pas. Tu te révèles. »

Mode d'emploi de ce cahier

Ce cahier n'est ni un devoir, ni un test. Il n'y a pas de bonne réponse, pas de note, pas de date limite. Tu l'ouvres quand tu en as envie, tu colories ce qui t'attire, tu laisses en blanc ce qui ne te parle pas aujourd'hui.

- 1 Une page = un petit moment**
Cinq minutes suffisent. Personne ne compte.
- 2 Colorie d'abord, écris ensuite**
La main occupée aide la tête à se poser.
- 3 Tu peux sauter des pages**
Reviens-y plus tard, ou jamais. C'est permis.
- 4 Tes couleurs sont les bonnes**
Une colère verte ? Une joie grise ? Pourquoi pas.
- 5 Ce cahier ne se montre pas**
Sauf si tu le décides. C'est ton espace à toi.



Colorie la valise : c'est tout ce que tu emportes avec toi cet été.

Les trois portes du check-in

Dans l'application Moment d'Alter-Ego, on prend de ses nouvelles en trois temps. Le corps, la tête, le cœur. Trois portes d'entrée vers la même personne : toi. Tu peux commencer par celle qui s'ouvre le plus facilement.

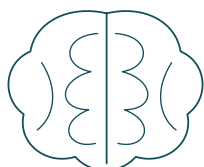


LE CORPS

Ce que je sens

Tensions, énergie, faim, fatigue, chaleur, envie de bouger.

Ma couleur pour cette porte :



LA TÊTE

Ce que je pense

Pensées qui tournent, listes, idées, bruits, images, projets.

Ma couleur pour cette porte :



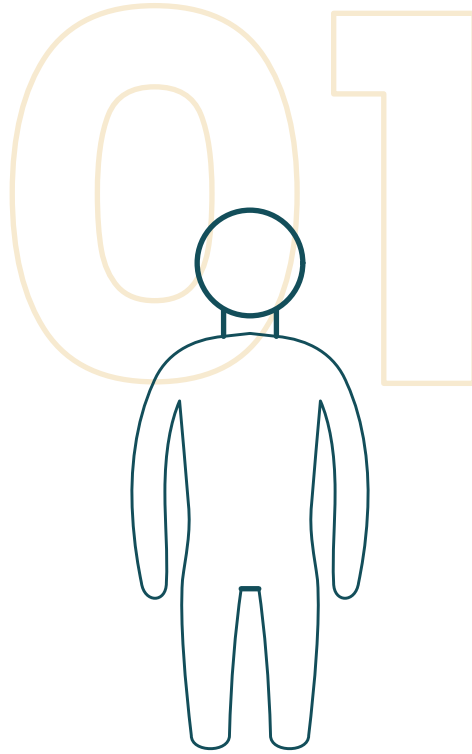
LE CŒUR

Ce que je ressens

Émotions, humeur, besoins, liens, joies et peines du jour.

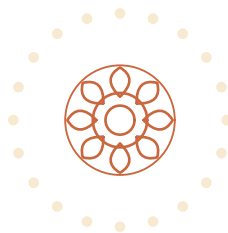
Ma couleur pour cette porte :

Choisis une couleur par porte et garde-la dans tout le cahier.



LE CORPS

avant les mots, il y a les sensations. On commence toujours par là.

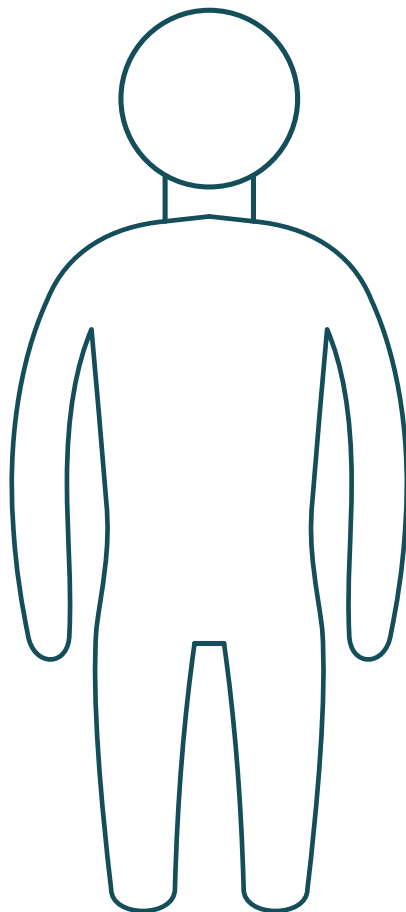


Mon corps aujourd'hui

Ferme les yeux dix secondes. Puis colorie sur la silhouette les endroits où ça se passe : là où c'est serré, là où c'est chaud, là où c'est lourd, là où tout va bien.

LÉGENDE À COLORIER

- ☐ C'est serré, ça tire
- ☐ C'est chaud, ça bat
- ☐ C'est lourd, fatigué
- ☐ C'est agité, ça bouge
- ☐ Ici, tout va bien



Ce que mon corps me dit :

.....

.....

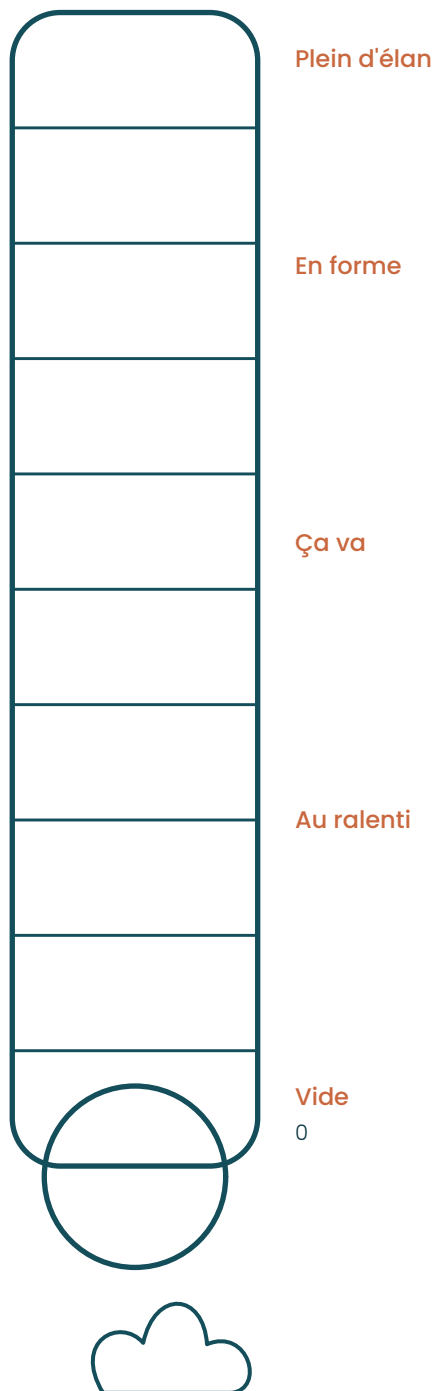
.....

.....

.....

Mon baromètre d'énergie

Colorie la jauge jusqu'au niveau où tu te sens aujourd'hui. Il n'y a pas de bon niveau : il y a le tien, à cet instant.



AUJOURD'HUI

Ce qui m'a donné de l'énergie :

.....

.....

.....

Ce qui m'en a pris :

.....

.....

.....

Une chose minuscule que je peux faire pour moi :

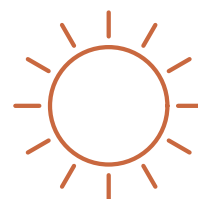
.....

.....

.....

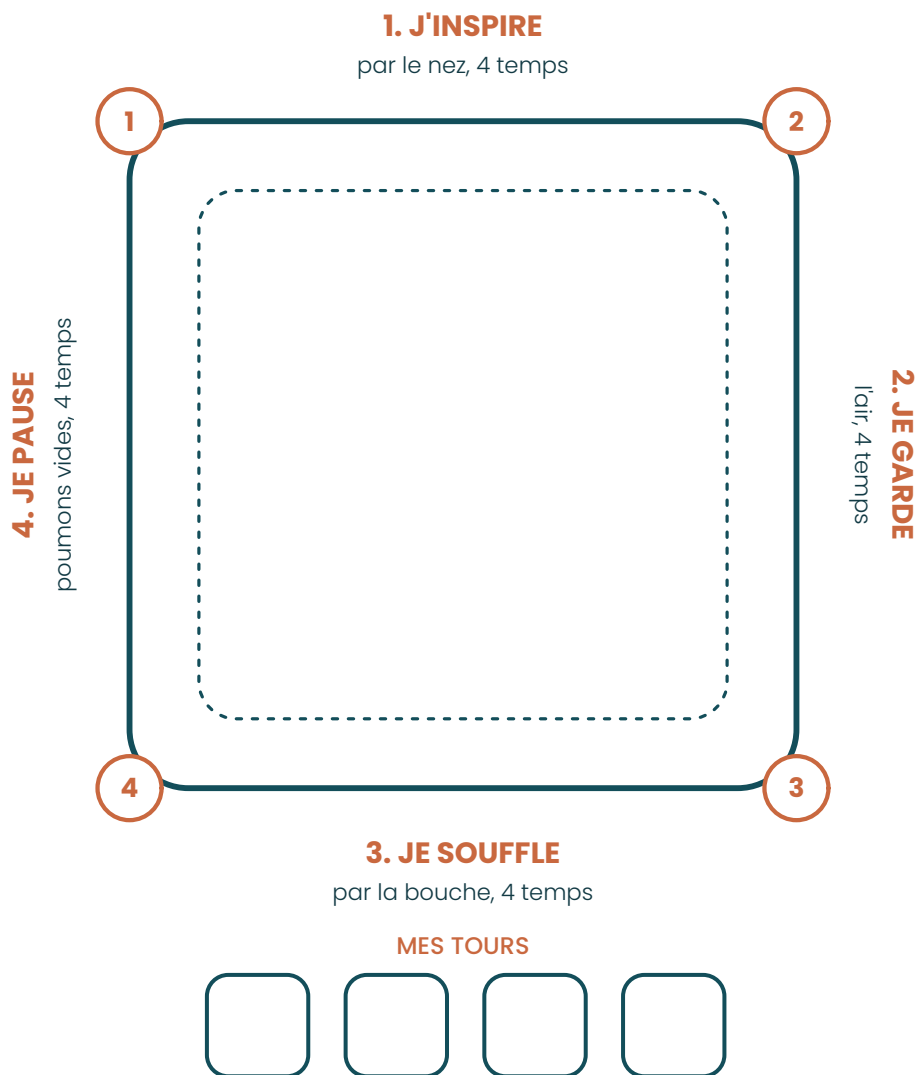
Mon niveau en un mot :

.....



La respiration carrée

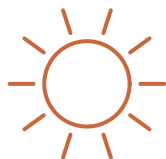
Suis le carré avec ton doigt en comptant jusqu'à quatre à chaque côté. Fais le tour quatre fois. Colorie un petit carré à chaque tour terminé.



Après les quatre tours, remarque simplement si quelque chose a bougé.

Ma météo intérieure de la semaine

Chaque jour, entoure et colorie le symbole qui ressemble le plus à ta journée. Une semaine grise n'est pas une semaine ratée.



Grand soleil



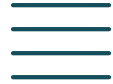
Nuageux



Pluie



Orage



Brouillard

Lundi



Un mot pour cette journée :

Mardi



Un mot pour cette journée :

Mercredi



Un mot pour cette journée :

Jeudi



Un mot pour cette journée :

Vendredi



Un mot pour cette journée :

Samedi



Un mot pour cette journée :

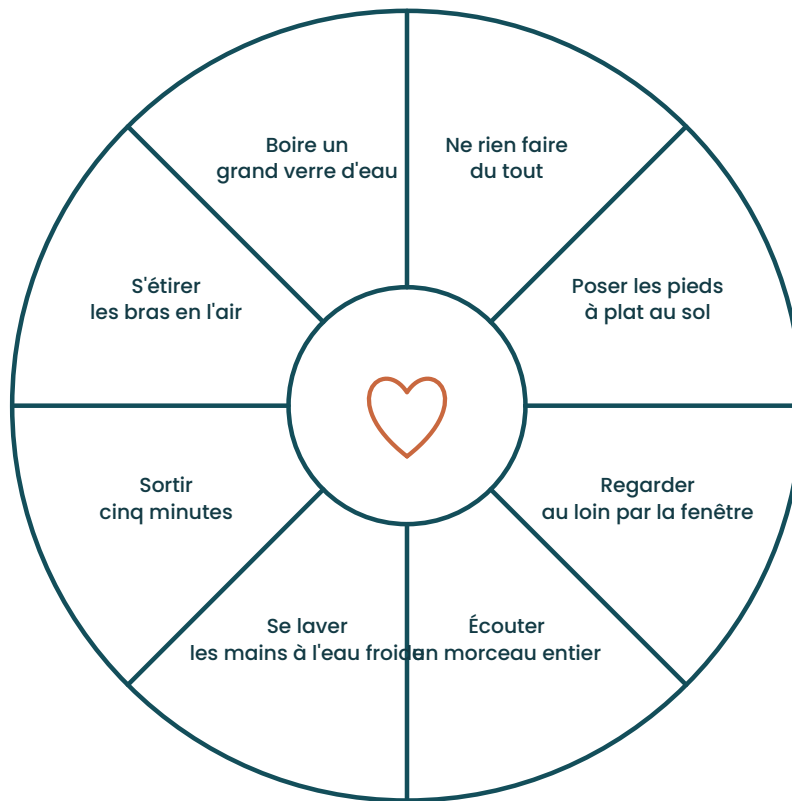
Dimanche



Un mot pour cette journée :

La roue des micro-pauses

Huit gestes qui prennent moins de deux minutes. Colorie ceux que tu as testés. Entoure celui qui t'a fait le plus de bien.



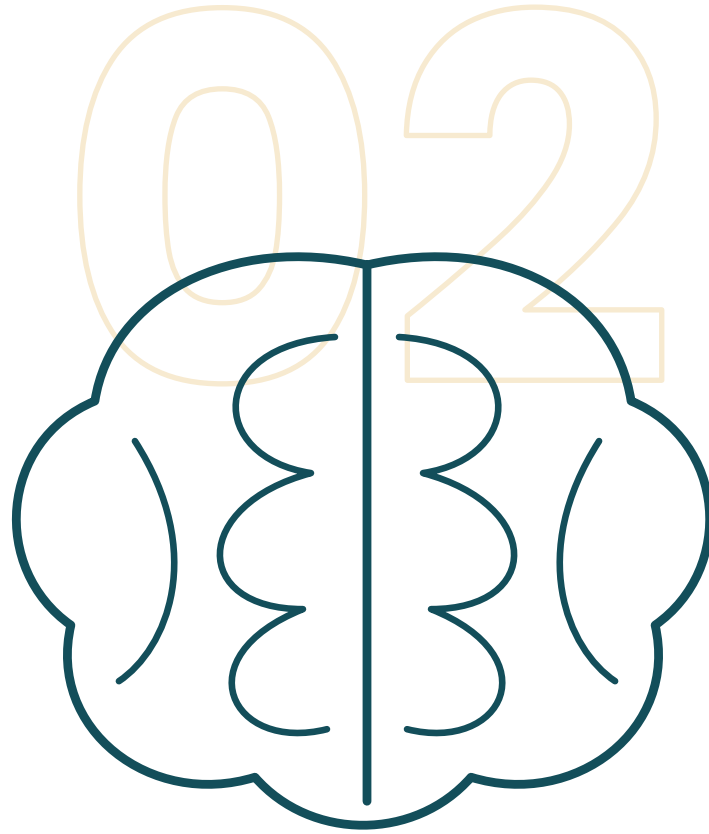
Ma micro-pause préférée :

Le moment de la journée où j'en ai le plus besoin :

.....

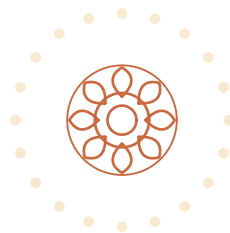
.....

.....



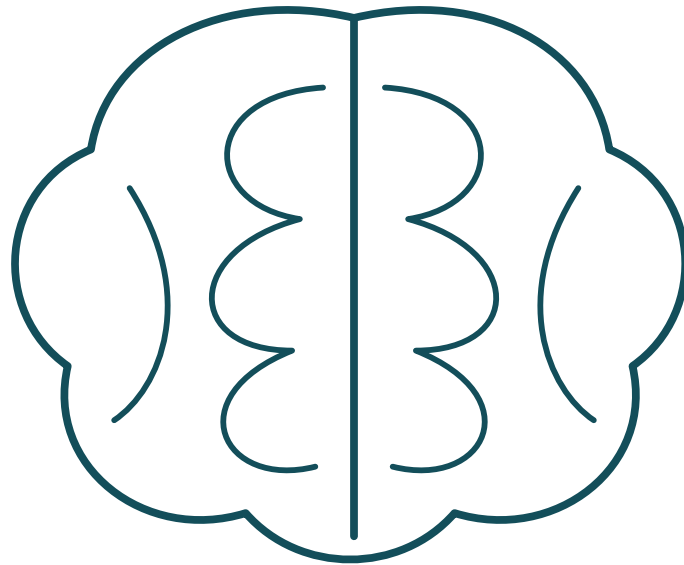
LA TÊTE

es pensées ne sont pas des ordres. Ce sont des passagères.



Dans ma tête aujourd'hui

Colorie l'intérieur du cerveau selon ce qui l'occupe. Une grande zone pour ce qui prend beaucoup de place, une petite pour ce qui passe vite.



CE QUI OCCUPE MA TÊTE

☐

Le travail, l'école

☐

Les autres, les liens

☐

Ce que je dois faire

☐

Ce qui m'inquiète

☐

Ce qui m'amuse

☐

Le vide, le calme

La pensée qui revient le plus souvent en ce moment :

.....

.....

.....

Est-ce qu'elle m'aide ? Si non, qu'est-ce que je peux lui répondre ?

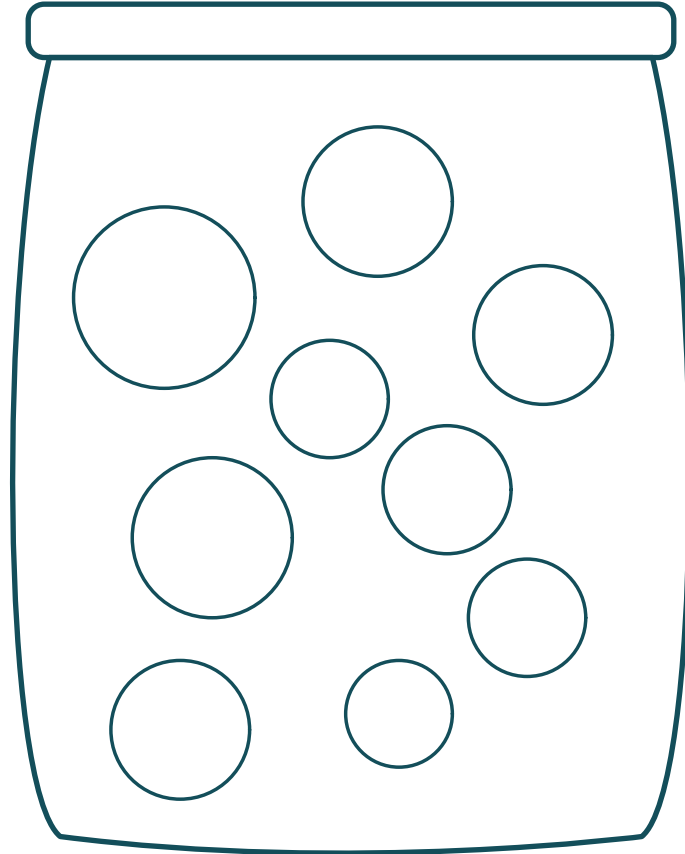
.....

.....

.....

Le bocal à pensées

Écris dans chaque bulle une pensée qui tourne en ce moment, puis colorie-la. Les pensées ne partent pas parce qu'on les colorie — mais elles prennent une place qu'on choisit.



Parmi ces pensées, celle que je peux poser aujourd'hui :

.....

.....

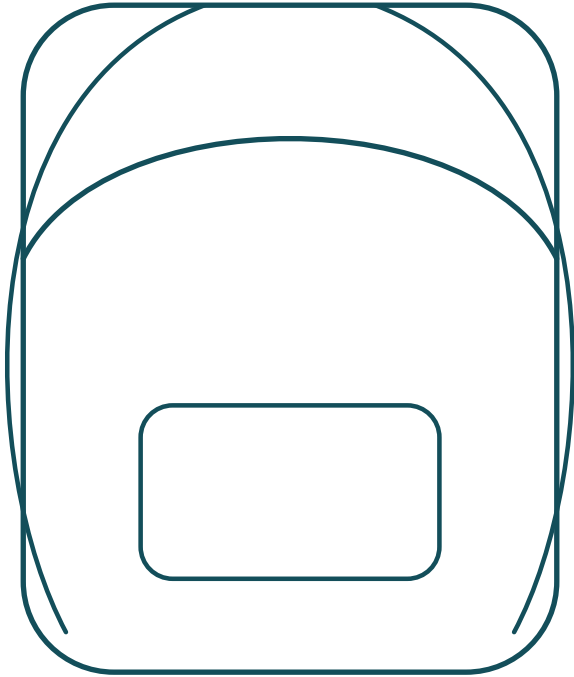
Celle que je garde parce qu'elle m'est utile :

.....

.....

Le sac à dos de la charge mentale

Tout ce que tu portes sans que ça se voie : les rendez-vous, les listes, les autres, les « il faudrait que ». Écris-le dans le sac, puis colorie ce que tu peux déposer.



Colorie le sac. Ce que tu portes ne se voit pas toujours de l'extérieur.

CE QUE JE PORTE EN CE MOMENT

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

CE QUE JE PEUX DÉPOSER

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

CE POUR QUOI JE DEMANDE DE L'AIDE

- ☐
- ☐
- ☐

À qui je peux le demander, concrètement :

.....

.....

.....

Mes filtres sensoriels

Aujourd'hui, colorie autant de ronds que ton niveau de sensibilité pour chaque sens. Un sens saturé n'est pas un caprice : c'est une information.

La vue

Lumières, écrans, mouvements



L'ouïe

Bruits de fond, voix, musique



Le toucher

Étiquettes, textures, contacts



L'odorat

Parfums, cuisine, produits



Le goût

Textures, mélanges, températures



Le mouvement

Foule, transports, déplacements



Ce dont j'ai besoin quand c'est trop :

.....

.....

.....

Je garde / je dépose

Fais le tri. À gauche, ce qui te porte et que tu emportes. À droite, ce que tu poses ici, le temps de l'été. Colorie les deux coffres.

JE GARDE

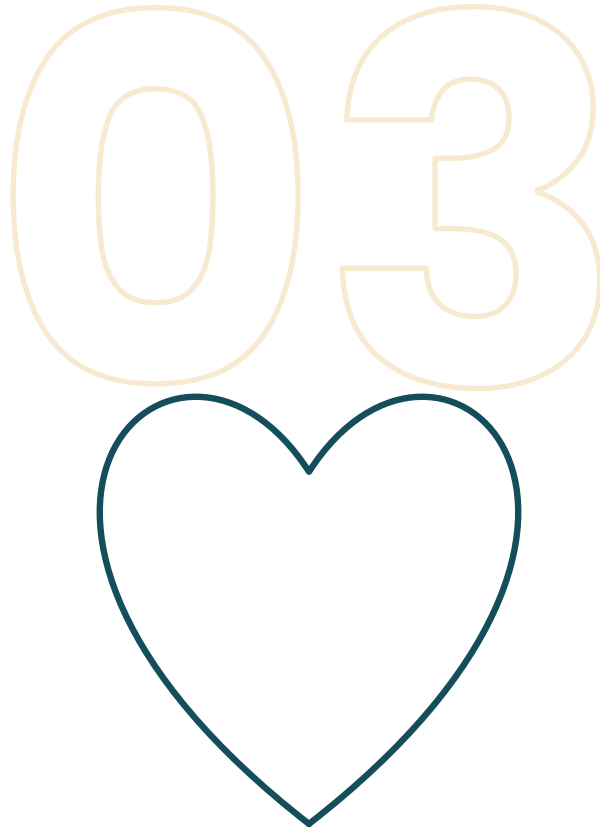




JE DÉPOSE

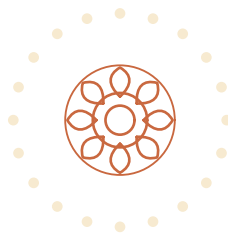


Ce que ça changerait si je déposais vraiment :



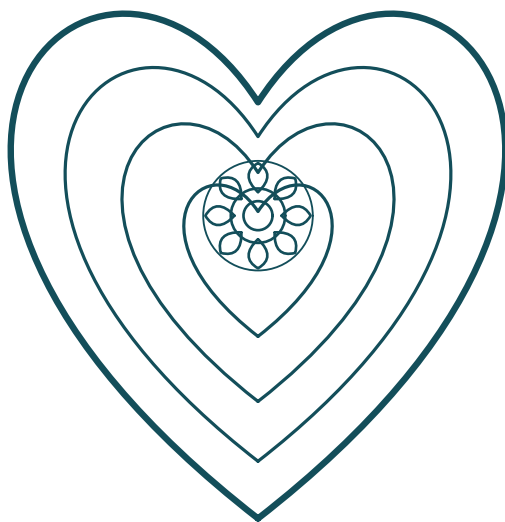
LE CŒUR

Aucune émotion n'est de trop. Elles arrivent toutes avec un message.



Mon cœur aujourd'hui

Colorie le cœur avec les couleurs de ton humeur du moment. Plusieurs couleurs sont les bienvenues : on peut être triste et soulagé, fatigué et content, en même temps.



Aujourd'hui, mon cœur est plutôt :

☐ léger

☐ lourd

☐ chaud

☐ fermé

☐ à vif

☐ calme

☐ plein

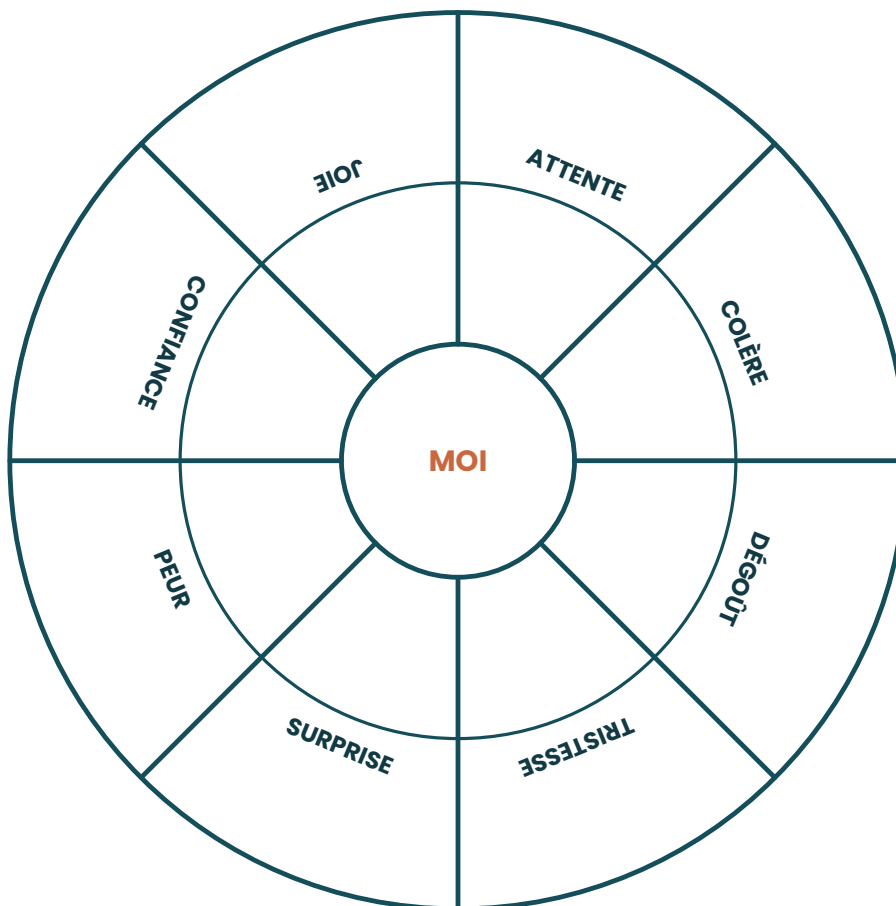
☐ vide

☐ mélangé

Ce dont il aurait besoin, là, tout de suite :

La roue des émotions

Chaque émotion a sa couleur. Colorie les quartiers, puis marque d'une croix celles que tu as traversées cette semaine. Toutes ont le droit d'être là.



L'émotion la plus présente :

.....

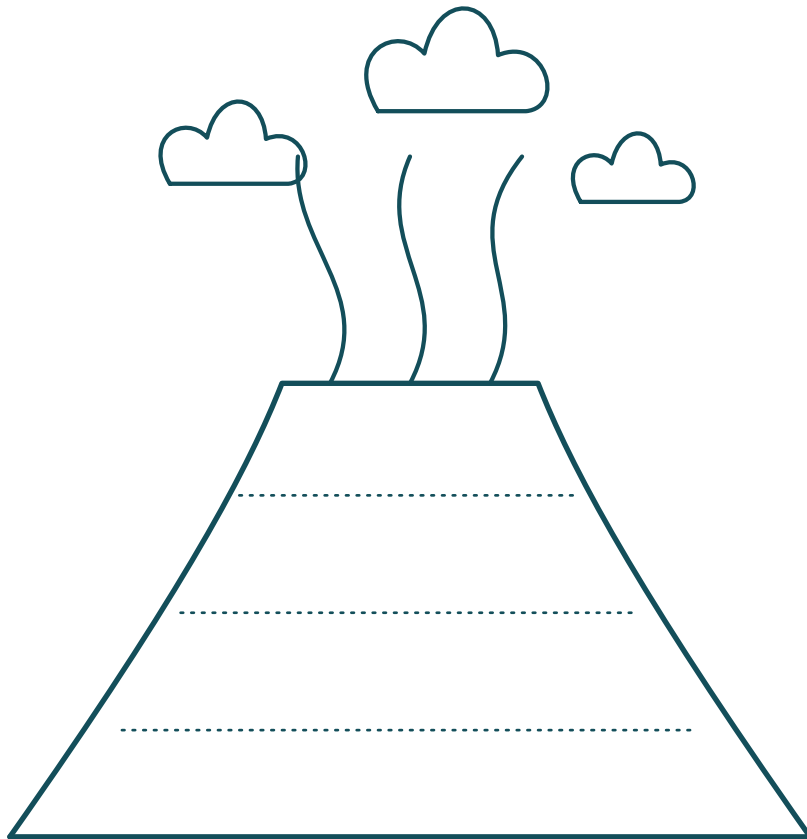
Ce qu'elle essaie de me dire :

.....
.....
.....

Une émotion, c'est un messager. On peut l'écouter sans lui obéir.

Mon volcan

La colère monte rarement d'un coup. Écris sur les couches ce qui fait monter la pression, et dans la fumée ce qui la fait redescendre. Puis colorie.



CE QUI FAIT MONTER LA PRESSION

-
-
-
-

CE QUI LA FAIT REDESCENDRE

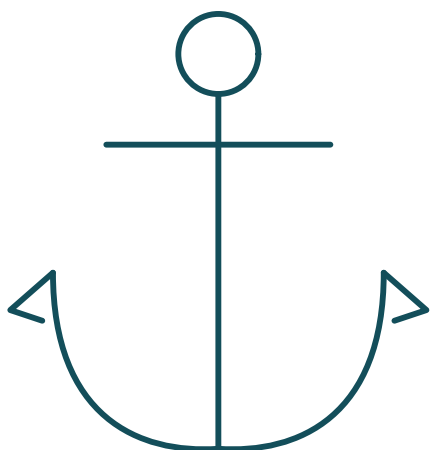
-
-
-
-

Mon signal d'alerte, celui que je sens en premier :

.....

Mes cinq ancres

Une ancre, c'est ce qui te tient quand ça tangué : une personne, un lieu, une musique, une odeur, un geste. Note les tiennes et colorie l'ancre.



1

.....
.....

2

.....
.....

3

.....
.....

4

.....
.....

5

.....
.....

Celle que je peux utiliser en moins d'une minute :

.....
.....

Celle que je garde pour les jours vraiment difficiles :

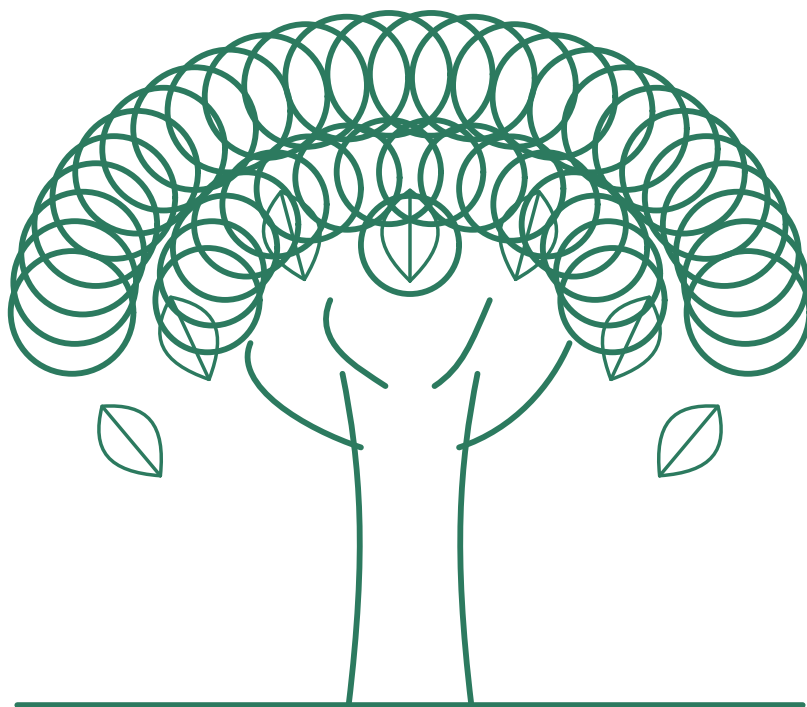
.....
.....

L'arbre des petites joies

Une feuille = une chose minuscule qui t'a fait du bien cet été. Un café, un rire, une phrase, une sieste.
Colorie une feuille à chaque fois que tu en trouves une.

Mes joies de l'été (une par ligne) :

🍃
🍃
🍃
🍃
🍃
🍃





MES RITUELS

*Ce qui tient dans le temps, ce sont les petites choses
répétées.*



Mon rituel du matin

Quatre gestes pour commencer la journée du bon pied. Dessine-les dans les cases, puis colorie-les. Ce sont tes images à toi.

1

Ce que je fais en premier

dessine ou colorie ici

2

Ce que je bois ou mange

dessine ou colorie ici

3

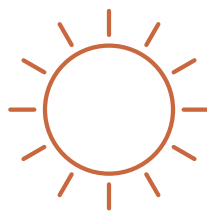
Un geste rien que pour moi

dessine ou colorie ici

4

Ce que je me dis

dessine ou colorie ici



Ce rituel me fait du bien parce que :

.....

.....

.....

Mon rituel du soir

Quatre gestes pour refermer la journée. Même les journées difficiles ont le droit d'être bien rangées.

1

Ce que je pose en rentrant

dessine ou colorie ici

2

Ce qui m'apaise

dessine ou colorie ici

3

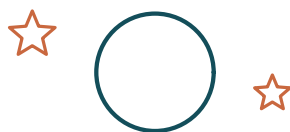
Ce que je prépare pour demain

dessine ou colorie ici

4

La dernière chose que je regarde

dessine ou colorie ici



Ce rituel me fait du bien parce que :

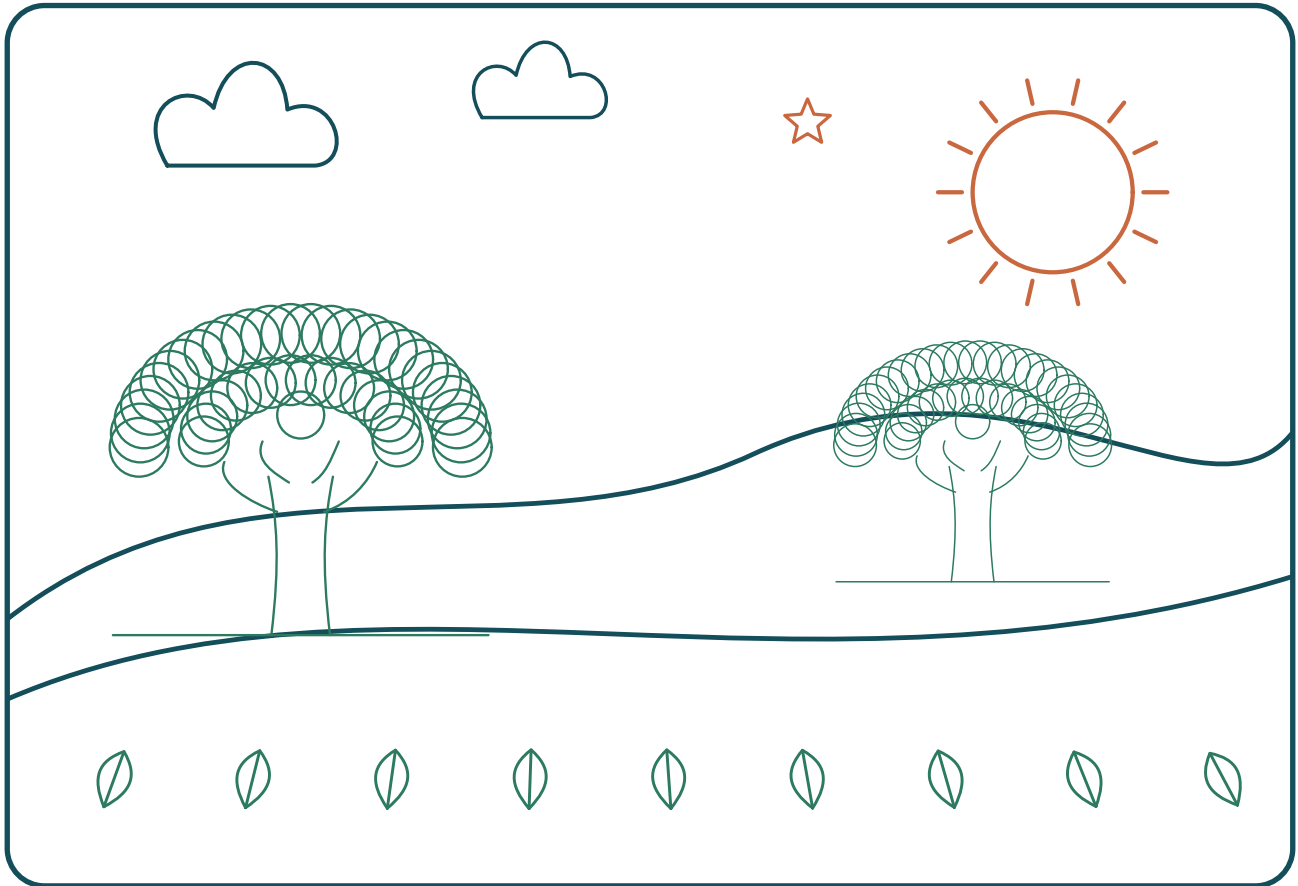
.....

.....

.....

Mon lieu-refuge

Un endroit réel ou imaginaire où tu te sens bien. Colorie-le, ajoute ce qui manque : un animal, une couverture, un objet, quelqu'un. C'est ton décor.



Dans mon lieu-refuge, il y a :

.....

.....

.....

Comment je peux en retrouver un morceau dans ma journée ordinaire :

.....

.....

Ma boîte à outils

Six cases, six outils qui marchent pour toi. Dessine-les, écris-les, colorie-les. Le jour où tu ne te souviens plus de rien, tu reviens à cette page.

Quand j'ai trop de bruit dans la tête

.....

.....

Quand mon corps est tendu

.....

.....

Quand je suis en colère

.....

.....

Quand je suis triste

.....

.....

Quand je n'arrive pas à commencer

.....

.....

Quand je suis bien (oui, ça compte)

.....

.....

Un outil qui marche une fois sur deux reste un bon outil.



Trente jours, trente couleurs

Chaque jour où tu as pris cinq minutes pour toi, colorie un rond. Si tu sautes un jour, tu ne recommences pas à zéro : tu continues, simplement.

J1	J2	J3	J4	J5	J6
J7	J8	J9	J10	J11	J12
J13	J14	J15	J16	J17	J18
J19	J20	J21	J22	J23	J24
J25	J26	J27	J28	J29	J30

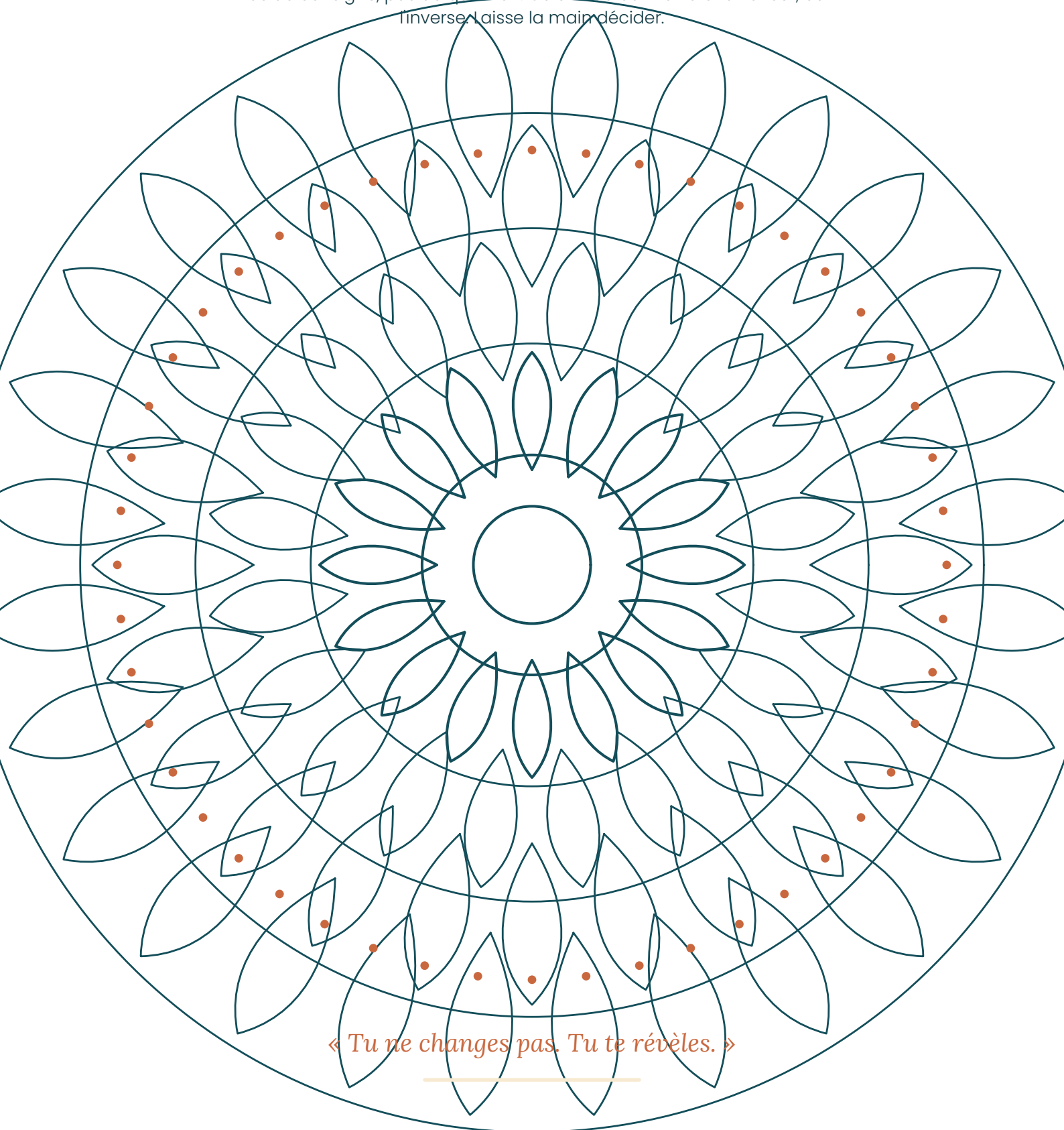
Ma plus belle journée du mois :

Ce que j'ai appris sur moi en trente jours :

PAUSE

Le mandala du milieu de l'été

Pas de consigne, pas de question. Colorie du centre vers l'extérieur, ou l'inverse. Laisse la main décider.



« Tu ne changes pas. Tu te révèles. »

Ma lettre de septembre

Écris quelques mots à la personne que tu seras à la rentrée. Ce qu'elle doit se rappeler de cet été. Ce que tu ne veux pas qu'elle oublie.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

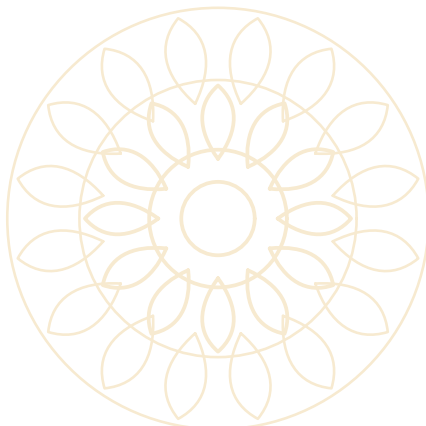
.....

.....



Signature :

.....



Et maintenant ?

Ce cahier s'arrête ici, mais le geste continue. Prendre de ses nouvelles en trois temps — le corps, la tête, le cœur — ça s'apprend, ça se rate, ça se reprend. C'est exactement comme ça que ça marche.

Retrouve le check-in quotidien dans l'application

Moment d'Alter-Ego

momentalterego.replit.app

COMPÉTENCES CONSTANT & ATYPIES

Organisme de formation et de coaching — neurodiversité, management, soft skills

92 rue de Reuilly, 75012 Paris

contact@competencesconstant.com

Déclaration d'activité n° 11756459775

« Tu ne changes pas. Tu te révèles. »